# オーブンで調理をする（つづき）

## 自動調理をする

**準備** 材料を焼網の上に載せ、オーブンドアを確実に閉める。前面操作パネルを開く

**1** 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源を入れる**（ランプが点灯します）

**2** 自動 追加焼き を押し、希望のメニューの**ランプを点灯させる**

**3** 仕上がり/火力/温度 ◀ ▶ を押し、**材料に適した仕上がりに設定する**

**4** 切 スタート を押し、**通電する**

メロディーが鳴ったら終了です。

**調理物を取り出します**

**5** 続けて使わないときは

電源 切/入 を押し、**電源を切る**（ランプが消灯します）

**お知らせ**

- 魚焼き自動調理は受皿に水を入れても調理できます。（水約200mL）
- 調理中はメニューおよび仕上がりの変更はできません。
- 調理物を入れたままにしておくとクリーニングや余熱で焦げ過ぎることがあります。

**メニュー選択**

**仕上がり設定**

- 時間表示に「 」と表示され、途中から調理の残時間を表示します。

- 調理が終了すると約5分間、自動的にヒーターのクリーニング（ 表示）を行い、自動 追加焼き のランプが点滅します。（ヒーターを加熱してヒーターに付着した脂分を焼き切ります。）焼きが足りないときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。➔P.34
- ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、切 スタート を押してください。

点滅

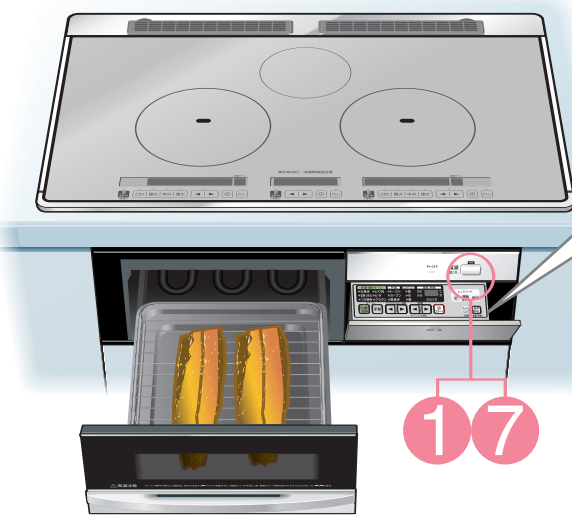
- 庫内の温度が約80℃以下になるまで「**高温注意**」表示をします。

## 自動調理の目安

調理物に合わせてメニューと仕上がりを選んでください。

※［　］は1尾（切れ・枚・本）あたりの重さです。（　）は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって仕上がりを選んでください。

**魚焼き自動調理の目安**

| メニュー | つけ焼き | | | 切身・ひもの | | | 丸焼き | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 仕上がり | 弱 | 中 | 強 | 弱 | 中 | 強 | 弱 | 中 | 強 |
| | ※自動調理の焼きあげ強さは、「つけ焼き」＜「切身・ひもの」＜「丸焼き」の順に強くなっています。 | | | | | | | | |
| 魚焼き自動調理の目安 | | ぶりのつけ焼き（しょうゆ漬け）［約100g］5切れ（約15~17分）<br>さわらの西京漬け（みそ漬け、かす漬け）［約80g］5切れ（約15~17分）<br>焼きとり（たれ焼き）［1本 約50g］8本（約13~16分） | | はたはた［約25g］5尾（約12~15分）<br>めざし［約25~30g］5尾（約12~15分）<br>ししゃも［約20g］5尾（約11~13分） | さんまの一夜干し［約110g］2枚（約16~18分）<br>さんまの塩焼き（はらわたなし）［約180g］5尾（約18~19分）<br>塩鮭［約80g］5切れ（約15~18分）<br>さばの切身［約80~100g］5切れ（約16~18分）<br>あじの開き［約100g］2枚（約15~16分） | | 塩さんま（塩蔵品）［約180g］1~5尾（1尾:約11~13分）（5尾:約14~16分）<br>はたはた（生）［約30g］5尾（約13~16分） | さんまの塩焼き［約180g］1~5尾（1尾:約14~16分）（5尾:約18~19分）<br>あじの塩焼き［約130g~180g］1~5尾（1尾:約14~16分）（5尾:約18~19分）<br>いさき［約230g］2尾（約16~19分）<br>鯛の塩焼き［約200~400g］1尾（約14~17分） | 鯛の塩焼き［約400g以上］1尾（約17~23分） |

※［　］は1枚（皿・本）あたりの重さです。（　）は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって仕上がりを選んでください。

**オーブン自動調理の目安**

| メニュー | ピザ | | | グラタン | | | とり肉 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 仕上がり | 弱 | 中 | 強 | 弱 | 中 | 強 | 弱 | 中 | 強 |
| | ※自動調理の焼きあげ強さは、「ピザ」＜「グラタン」＜「とり肉」の順に強くなっています。 | | | | | | | | |
| オーブン自動調理の目安 | 冷凍ピザ［1枚 直径約26cm 約300g］1枚（約10~13分）<br>冷蔵ピザ［1枚 直径約26cm 約300g］1枚（約10~13分） | 手作りピザ［1枚 直径約26cm 約300g］1枚（約14~17分） | | | 手作りグラタン［1皿 約240g］2皿（約15~18分） | 冷凍グラタン［1皿 約240g］2皿（約22~25分） | 鶏手羽先のつけ焼き［1本 約60g］6~8本（約20~23分）<br>焼きとり（塩焼き）［1本 約50g］8本（約14~17分） | 鶏のハーブ焼き［1枚 約250g］1~2枚（約16~20分）<br>ピリ辛ウィング［1本 約60g］6~8本（約19~21分） | ローストビーフ［1本 約300g］1本（約16~20分）<br>骨付きもも（塩）［1本 約200g］2本（約17~20分） |

# オーブンで調理をする（つづき）

## 手動のトースト・魚焼き調理をする

**お知らせ**

- 魚焼き調理は、受皿に水を入れても調理できます。（水約200mL）
- トーストを連続して焼く場合は、約4分を目安に様子をみながら調理してください。

**準備** 材料を焼網の上に載せ、オーブンドアを確実に閉める。前面操作パネルを開く

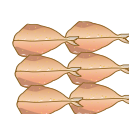
**1** 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源を入れる**（ランプが点灯します）

**2** 手動 を押し、**希望のメニューのランプを点灯させる**

**3** 仕上がり/火力/温度 ◀|▶ を押し、**材料に合わせて火力を設定する**

- トーストには火力の設定はありません。

**4** 時間 ◀|▶ を押し、**時間を設定する**

- 設定できる最大時間
  トースト▶10分　魚焼き▶30分

**5** 切/スタート を押し、**通電する**

**6** 調理が終わったら
切/スタート を押し、**通電を切る**

**7** 続けて使わないときは
電源 切/入 を押し、**電源を切る**（ランプが消灯します）

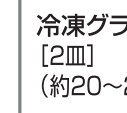
**メニュー選択**

オーブン手動調理は➔P.32

**火力設定（魚焼き調理のみ）**

弱め　標準　強め

- タイマーを使わない場合は、切/スタート を押してください。
- 途中でタイマーを中止するときは、もう一度 時間 ◀|▶ を押して、時間を 00 に設定してください。
- 設定した時間を変更したい場合は 時間 ◀|▶ を押して再度設定してください。

**調理中はそばを離れず、調理の仕上がりに合わせ、調理時間を調節してください。**

- 調理が終了すると約5分間、自動的にヒーターのクリーニング（[ L 表示）を行います。（魚焼き調理のみ）
- ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、切/スタート を押してください。

- 庫内の温度が約80℃以下になるまで「**高温注意**」表示をします。

## 手動調理の目安

材料に合わせてメニューと火力を選んでください。

※［　］は1枚（尾・はい）あたりの重さです。（　）は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって火力を選んでください。

| メニュー | 魚焼き手動（自動で焼けないもの） | | |
|---|---|---|---|
| 火　力 | 弱 | 中 | 強 |
| 調理例 | | 小あじのみりん干し［1枚 約20～40g］小6枚（約5～10分）<br>スルメ［1枚 約70g］1枚（約3～5分） | さんまのみりん干し［約80～160g］中2枚（約6～10分）<br>うるめいわし丸干し［1尾 約10～15g］5～10尾（約5～10分）<br>いかのつけ焼き［1ぱい 約250g］2はい（約10～16分） |

※（　）は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって時間を選んでください。

| メニュー | トースト | | |
|---|---|---|---|
| 調理例 | 4枚切（厚み約30mm）1～2枚（約6～7分） | 6枚切（厚み約20mm）1～2枚（約6～7分） | 8枚切（厚み約15mm）1～2枚（約6～7分） |

## 手動のオーブン調理をする

**お願い**

●オーブン調理は受皿に水を入れないでください。

**メニュー選択**

手動 トースト/オーブン/魚焼き ▶ 手動 トースト/オーブン/魚焼き ▶ 手動 トースト/オーブン/魚焼き ▶ 解除

トースト・魚焼き手動調理は ➔P.30

**温度設定**

140 ◀▶ 160 ◀▶ 180 ◀▶ 190 ◀▶ 200 ◀▶ 210 ◀▶ 220 ◀▶ 240 ◀▶ 260 ◀▶ 280

**準備** 材料を焼網の上に載せ、オーブンドアを確実に閉める。前面操作パネルを開く

**1** 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源を入れる**（ランプが点灯します）

**2** 手動 を押し、**「オーブン」の位置にランプを点灯させる**

**3** 仕上がり/火力/温度 ◀|▶ を押し、**メニューに合わせて温度を設定する**

**4** 時間 ◀|▶ を押し、**時間を設定する**

●設定できる最大時間
オーブン▶30分

●タイマーを使わない場合は、切/スタート を押してください。
●途中でタイマーを中止するときは、もう一度 時間 ◀|▶ を押して、時間を 00 に設定してください。
●設定した時間を変更したい場合は 時間 ◀|▶ を押して再度設定してください。

**5** 切/スタート を押し、**通電する**

調理中はそばを離れず、調理の仕上がりに合わせ、調理時間を調節してください。

**6** 調理が終わったら 切/スタート を押し、**通電を切る**

●調理が終了すると約5分間、自動的にヒーターのクリーニング（CL 表示）を行います。
●ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、切/スタート を押してください。

**7** 続けて使わないときは 電源 切/入 を押し、**電源を切る**（ランプが消灯します）

●庫内の温度が約80℃以下になるまで「**高温注意**」表示をします。

温度/時間　温度　時間　高温注意　点滅

## 温度調節の目安

※［　］は分量です。（　）は調理時間の目安です。温度設定は調理時の目安です。材料により異なります。

| 温度 | メニュー | 分量 | 調理時間 |
|---|---|---|---|
| 140 | 焼きプリン | ［直径約7.5×4cmのスフレ型 6個］ | （約28～30分） |
| 160 | ブラウニー | ［約18×18cm］ | （約30分） |
| 160 | マドレーヌ | ［4～6個分］ | （約12～20分） |
| 160 | チョコチップケーキ | ［約240～280g］ | （約15～18分） |
| 180 | フライ温め | ［1皿 約100～300g］ | （約12～18分） |
| 180 | ハンバーグあたため | ［約160～200g］ | （約16～20分） |
| 180 | クッキー | ［16個 約100～120g］ | （約15～20分） |
| 190 | 冷凍焼きおにぎりのあたため | ［4～6個 約180～320g］ | （約20～25分） |
| 190 | 焼き豚 | ［約280～320g］ | （約30分） |
| 200 | ピザ（冷蔵・冷凍・手作り） | ［約280～330g］ | （約13～18分） |
| 210 | アップルパイ | ［直径約18～23cm皿］ | （約25～30分） |
| 220 | 野菜のグラタン（手作り） | ［直径約22cm皿］ | （約20～30分） |
| 220 | ピリ辛ウィング | ［約340～380g］ | （約20～25分） |
| 220 | 手羽先 | ［約300～350g］ | （約20～25分） |
| 220 | 冷凍グラタン | ［2皿］ | （約20～25分） |
| 240 | 焼きおにぎり | ［1個 約80gのもの 4～6個］ | （約8～12分） |
| 240 | 厚揚げ | ［約200～300g］ | （約16～20分） |
| 240 | 焼きいも | ［2個 約450～500g］ | （約25～30分） |
| 240 | ラムチョップ | ［約340～380g］ | （約20～25分） |
| 260 | パエリア | ［直径約24cm皿］ | （約30分） |
| 260 | さつま揚げ | ［約160～200g］ | （約12～15分） |
| 260 | 鶏のハーブ焼き | ［約240～280g］ | （約22～25分） |
| 260 | 焼きピーマン | ［2個 約120～150g］ | （約18～20分） |
| 260 | 焼きなす | ［3個 約180～220g］ | （約18～20分） |
| 280 | ホイル焼き | ［2個分 約380～420g］ | （約23～27分） |
| 280 | フレンチトースト | ［約180～220g］ | （約15～20分） |
| 280 | ピザトースト | ［約180～220g］ | （約14～18分） |